

# Empati

## Emotions Fokuseret Terapi

Dansk Carl Rogers Forum  
12. februar 2010

Niels Bagge  
Aut. Psykolog, Specialist i psykoterapi

# EFT

Emotions Fokuseret terapi og Proces-Oplevelsesorienteret psykoterapi er en empirisk underbygget, emotions-fokuseret, humanistisk behandling. Den integrerer person-centeret, gestalt og oplevelses-orienterede terapier, men fornyer dem med tidssvarende psykologisk tænkning. Den bygger på 25 års psykoterapiforskningsprogram.

(Elliot, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

# EFT bestanddele

- **Klient mikroprocesser:** Hvad EFT terapeuter lytter efter hos klienten (verbale, nonverbale, oplevelsesdybde, forhold til selv/andre, tilgang til oplevelser)
- **Terapeut processer i EFT:** *Indre processer* (tilstedeværelse, ægthed, empati, positiv anerkendelse, samarbejde, procesviden) og *oplevelsesmæssige respons-måder* (Empatisk forståelse, empatisk udforskning, proces guiding, oplevelses tilstedeværelse, Indholds dirigerede respons)
- **Terapeutiske opgaver (tasks)**

# Terapeut Processer i EFT

## INDRE PROCESSER

- Tilstedeværelse
- Ægthed
- Empati
- Accept, Anerkendelse og tillid
- Samarbejde
- Proces-viden om EFT
- Proces-opmærksomhed

## RESPONS MÅDER

- Empatisk Forståelse
- Empatisk Udforskning
- Proces Guiding
- Oplevelsesmæssig Tilstedeværelse
- Indholds dirigerende (ikke oplevelses-orienterede respons)

# Empatisk Forståelse

oplevelsesorienteret responsmåde

- Empatisk Spejling
- Følge med respons
- Empatisk Bekræftelse

# Empatisk Udforskning

oplevelsesorienteret responsmåde

- Udforskende Spejling (open-edge & vækst)
- Fremmanende Spejling (jeg-form & metafor)
- Udforskende spørgsmål
- ”Stemmer det”- spørgsmål
- Proces Observationer
- Empatiske Gisninger
- Empatisk Refokusering

# Empati - en aktiv forandrings proces

- Interpersonelle funktion
  - Tryghed, forstået, støttet
  - Opbygger alliance og modvirker alliance-brud
  - Medvirker i forhandling af mål
- Udforskende og dekonstruktive funktion
  - Hermeneutisk proces (tekst-fortolkning)
  - Dekonstruktion → rekonstruktion af forståelse
- Emotions regulering
  - Lettelse og tilfredshed ved at blive forstået
  - Rumme følelser
  - Større selv-omsorg og selvværd

# Empati - proces

For at være virkelig empatisk må terapeuten først slippe eller sætte til side alle tidligere ideer og formuleringer om klienten. Dernæst må terapeuten aktivt træde ind i og få kontakt med klientens indre verden. For det tredje må terapeuten svinge med klientens oplevelse og opleve den i sig selv. For det fjerde vælger terapeuten det som synes mest vigtig, nærværende eller berørende for klienten. Endelig tager terapeuten en bestemt del af klientens oplevelse og udtrykker tilbage til klienten



# Empati – terapeutens indre proces

- Give slip (letting go)
- Træde ind (entering)
- Svinge med (resonating)
- Afsøge og vælge (searching and selecting)
- Begribe og udtrykke (grasping and expressing)

# Empati Spor

- Det primære klienten siger : *Empatisk forståelse*
- Klientens følelser: *Fremkaldende refleksion*
- Det der i kanten af kl. opmærksomhed: *Empatisk udforskning*
- Hvordan det er at være klienten mere generelt: *Oplevelsesmæssig formulering*
- Processen eller måden kl. kommunikere: *Process observation*
- Hvad der er implicit eller mellem linierne: *Empatisk gisning*
- Hvad klienten undgår eller minimere: *Empatisk re-fokusering*

# Empatisk Spejling

K: Jeg kan ikke magte at skifte afdeling igen .....Så jeg håber de andre holder fast at vi har det rart i afdelingen. Men jeg har også fået det bedre med hende kollegaen jeg har snakket om på et tidspunkt.

T: Så du kunne godt tænke dig at forsætte i afdelingen fordi du føler det kunne være mere trygt

K: ja, i stedet for at starte helt på ny igen

T: Og du har fået det bedre med din kollega

K: Ja

# Empatisk Spejling

K: Jeg er nået dertil hvor jeg orker det bare ikke

T: Så du er nået der til hvor du har givet op og resigneret i forhold til det

# Følge-med-respons

K: Min læge kunne også godt forstå mig.

T: Ja.

K: Han syntes det var fint at jeg bare ydede det jeg kunne magte. Jeg prøvede igen de 2 timer per uge, så det var bare det vi skrev på den lægeerklæring.

T: mm

K: Som i dag hedder en mulighedserklæring, øh ja

T: ja

K: Det var rigtig rart igen at kunne vende tilbage til arbejde ..

T: Det var rigtig rart at få den opbakning fra ..

K: Ja, lige præcis

# Empatisk Bekræftelse

K: ja, så kan det også bare være lige meget

T: og så ender det måske nogle af de samme steder hvor det begynder at blive for meget det hele for dig [empatisk spejling]

K: Ja, lige præcis (suk)

T: Ja, (suk)

K: Ja, (suk)

T: Tungt? (nænsomt) [empatisk værdsættelse]

K: ja

# Udforskende Spejling

K: Så bliver jeg ked af det, så bliver jeg rigtig ked af det. Og så har jeg haft det sådan at jeg bare har lukket i og blevet rigtig sur, uden at ville snakke med hende og det hjælper jo ikke.

T: Nej

K: Eller også nogle gange er bare blevet så gal at jeg har fortsat i den tone hun har snakket. Og det er jo ikke lige frem det jeg ønsker

T: Nej

K: Selvfølgelig er det også vigtig for hende at sætte sin grænse og sig "nu er jeg sur. Nu er min grænse nået" (suk)

T: Så du synes at det er vigtig for hende at sætte sine grænser (1), men du bliver også selv rigtig gal på hende (2).

# Fremmanende Spejling

K: ja, hun kunne måske styre lidt sine øh sine frustration. Hun får en masse frustrationer inde i kroppen, som hun skal have ud. Jeg synes bare det er som at slå til en bold. Det kommer igen og igen det samme.

T: så du føler dig sådan lidt .. opgivende at skulle tage det op med hende. "Det nytter alligevel ikke noget", fordi måske forstår hun det ikke eller også bliver det bare ved.

K: Ja



# Udforskende spørgsmål

T: Hvordan føltes det?

K: Det føltes ikke så rart

T: Nej, på hvilken måde?

# ”Stemmer det”- spørgsmål

K: Man bliver også påvirket, hvis folk ikke taler pænt. Det kan man godt gøre selv om man er presset

T: Det er det hun kommer til at gøre (som påvirker dig allermost emotionelt). Hun taler ikke pænt. Er det rigtigt?

K: Hvorfor skal hun blande sig i det (irriteret stemme)

T: Også bliver du irriteret over det? Stemmer det?

# Proces Observationer

T: Det er lige som om hun tager noget fra dig og så føler du dig såret over det

K: ja, og en af de andre er også såret over det.

T: Det er som om du kommer til at holde på den irritation og de følelser der er i det, og så måtte du bare selv gå med det

K: Ja

# Empatiske Gisninger

K: Og så var det som om de ikke kunne have den tillid til at jeg kunne gøre det godt nok

T: Du følte der var en mistillid

K: ja, fordi der havde været nogen, der havde væk en periode.

T: Du følte dig måske, sådan lidt ...øh .. holdt uden for?

K: Ja, det følte jeg faktisk

T: .. og ked af det over det?

K: Jah

T: og vred?

K: ja, ja også en lille smule vred over det. Nej det kunne man ikke lige være bekendt at sige uanset hvem man er

# Empatisk Refokusering

K: Vores leder forslog at vi skulle omrokere i afdelingerne, men det er jeg ikke meget for. Jeg har det rart der. Men hvis vi blev flyttet rundt kunne jeg undgå at arbejde sammen med hende. Det ville hjælpe mig en hel del, hvis vi ikke var det samme sted. Men jeg er er tryk ved afdelingen nu, så jeg vil ikke flytte. Og så må vi bare få det til at fungere sammen.

T: Men det du godt kunne tænke dig var at blive i den afdeling, men at hun ikke var der.

K: Ja

# Empatiske Gisninger

K: Og så var det som om de ikke kunne have den tillid til at jeg kunne gøre det godt nok

T: Du følte der var en mistillid

K: ja, fordi der havde været nogen, der havde væk en periode.

T: Du følte dig måske, sådan lidt ...øh .. holdt uden for?

K: Ja, det følte jeg faktisk

T: .. og ked af det over det?

K: Jah

T: og vred?

K: ja, ja også en lille smule vred over det. Nej det kunne man ikke lige være bekendt at sige uanset hvem man er

# Empatiske Gisninger

K: Og så var det som om de ikke kunne have den tillid til at jeg kunne gøre det godt nok

T: Du følte der var en mistillid

K: ja, fordi der havde været nogen, der havde væk en periode.

T: Du følte dig måske, sådan lidt ...øh .. holdt uden for?

K: Ja, det følte jeg faktisk

T: .. og ked af det over det?

K: Jah

T: og vred?

K: ja, ja også en lille smule vred over det. Nej det kunne man ikke lige være bekendt at sige uanset hvem man er

# Proces-Experiential Tasks

- Empathy-based tasks
- Relational tasks
- Experiencing tasks
- Reprocessing tasks
- Enactment tasks

(Elliott, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)



# Empathy- Based Tasks

Task Marker	Intervention	End state
Problem-relevant experience (e.g.interesting, troubling, intense, puzzeling)	<b>Empathic Exploration</b>	Clear marker or new meaning explicated
Vulnerability	<b>Empatic Afirmation</b>	Self-affirmation (feels understood, hopeful, stroger)

(Elliot, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

# Relational tasks

Task Marker	Intervention	End state
Beginning of therapy	<b>Alliance formation</b>	Productive working environment
Therapy complaint or withdrawal difficulty	<b>Alliance dialogue</b> (each explores role in difficulty)	Alliance repair

(Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004)

# Experiencing tasks

Task Marker	Intervention	End state
Attentional focus difficulty (confused, overwhelmed, blank)	<b>Clearing a space</b>	Therapeutic focus, ability to work productively with experiencing
Unclear feeling	<b>Experiential Focusing</b>	Symbolization of felt sense, sensing of easing (feeling shift), readiness to apply new awareness outside of therapy
Difficulties expressing feelings	<b>Allowing and expressing emotion</b>	Successful, appropriate expression of emotion to therapist and others

(Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004)

# Reprocessing tasks

Task Marker	Intervention	End state
Narrative marker (internal pressure to tell difficult life stories, such as trauma)	<b>Trauma retelling</b>	Relief, restoration of narrative gaps
Meaning protest (life event violates cherished belief)	<b>Meaning work</b>	Revision of cherished belief
Problematic reaction point (puzzling overreaction to specific situation)	<b>Systematic evocative unfolding</b>	New view of self-in-the-world functioning

(Elliot, Watson, Goldman & Greenberg, 2004)

# Enactment tasks

Task Marker	Intervention	End state
Self-evaluative split (self-criticism, feelings of being torn)	<b>Two-chair dialogue</b>	Self-acceptance, integration
Self-interruptive split (blocked feelings, resignation)	<b>Two-chair enactment</b>	Self-expression, empowerment
Unfinish business (lingering bad feeling about significant other)	<b>Empty chair work</b>	Letting go of resentments and unmet needs of the other, self-affirmation, understanding or holding other accountable

(Elliott, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

# Empatisk Udforskning af problem-relevant oplevelse

Empatisk Udforskning trin	Terapeut respons
<b>1. Markør:</b> Klient udtrykker personlig interesse i en oplevelse, der er stærk, problematisk, ufærdig, global, abstrakt eller udtrykt i ydre termer	Lytte efter og spejle mod mulige mål for empatisk udforskning
<b>2. Opgave begyndelse:</b> Klient identificerer en bestemt oplevelse, som er værd at udforske videre og begynder at udforske den	Identificere og spejle problemrelevant oplevelse. Stille generelle udforskende spørgsmål
<b>3. Fordybelse:</b> Klient vender opmærksomhed til indre oplevelse, kan gen-oplevelse tidligere hændelser, afsøger bevidstheden, udforsker globale og manglende aspekter af oplevelse.	Facilitere klient gen-oplevelse Spejle uklar, begyndende oplevelse Tilskynde til differentiering eller udforskning af oplevelse
<b>4. Delvis forløsning:</b> Klient oplever nogen klarifikation af oplevelsen, inkl. klar markør for en anden opgave.	Hjælpe klient med at symbolisere klargjort oplevelse. Foreslå ny opgave.
<b>5. Mere komplet forløsning:</b> Klienten udtrykker en fornemmelse af mere hel forståelse, anerkendelse og ejerskab af oplevelsen i sin kompleksitet og rigidom.	Hjælpe klient med at symbolisere og blive med ny forståelse, anerkendelse og ejerskab til oplevelse
<b>6. Fuld forløsning:</b> Udover det ovenstående føler klienten en tydelig, generel følelse af lettelse, styrke og beslutsomhed overfor oplevelsen	Facilitere klient udforskning og symbolisering af skift i stemning og fornemmelse af selv

(Elliott, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

# Empatisk Bekræftelse af klient sårbarhed

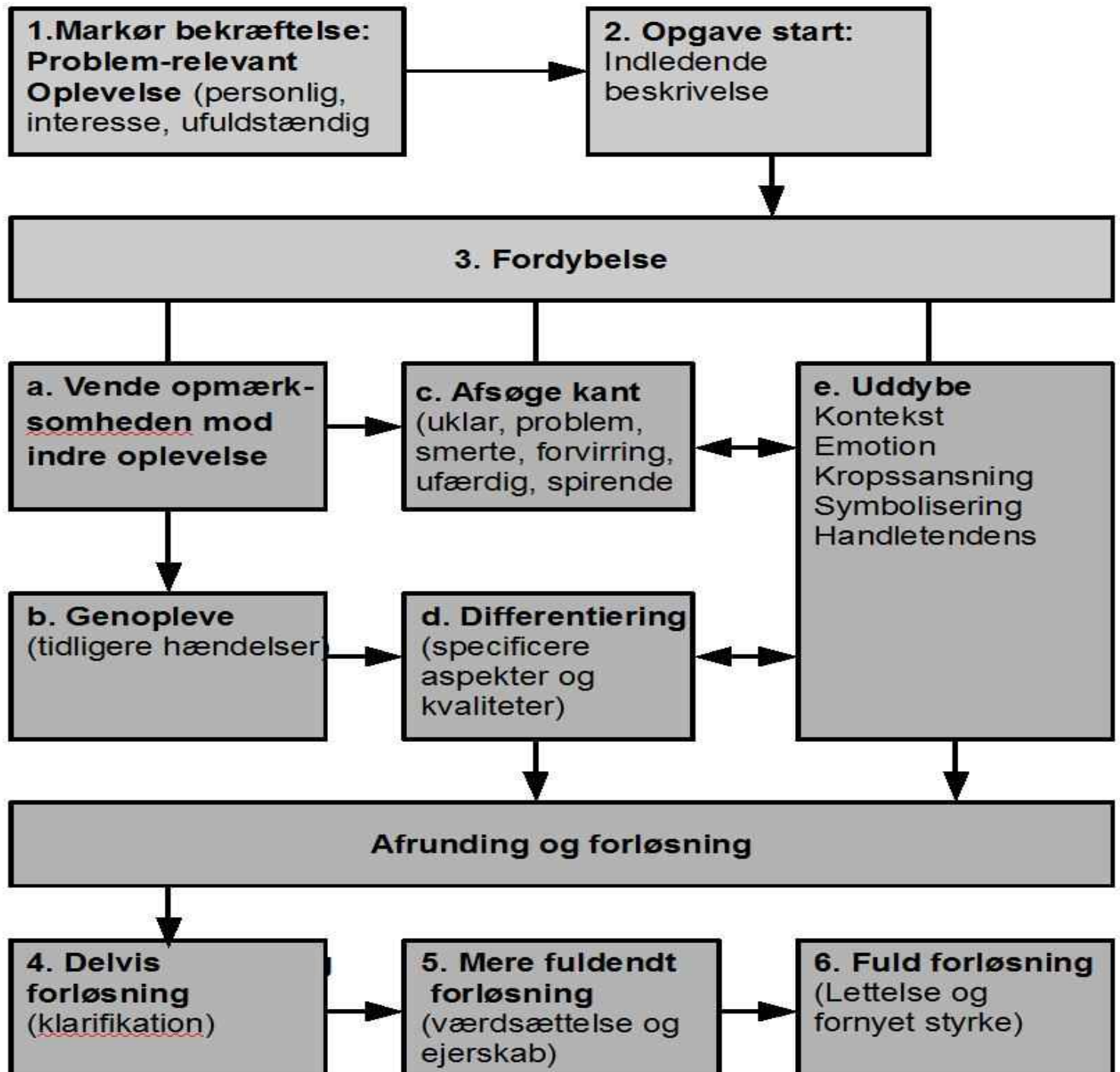
Empatisk bekræftelses trin	Terapeut respons
<b>1. Markør: Intens, generaliseret sårbarhed.</b> Klient nævner stærk negativ selv-relateret følelse (ex. Skam, sårbar, fortvivelse, håbløshed) og udtrykker lidelse over det	Lytte til og spejle sårbarhed
<b>2. Indledende fordybelse:</b> Kl. beskriver former for sårbarhed og tillader dybere følelser at dukke op som respons på tp's empatisk bekræftelse	Empatisk bekræftelse og anerkendelse Tilbyde empatisk forståelse Bruge langsom nænsom væremåde Støtte kl. selv-omsorg efter behov
<b>3. Intens fordybelse og nå bunden:</b> Kl. udtrykker frygtede følelser eller smertefulde aspekter af selv med fuld intensitet og følelse af at nå bunden	Fortsæt empatisk bekræftelse og anerkendelse. Lyt efter og tilbud metafoer som kan fange og fordybe sårbarhed
<b>4. Delvis forløsning: På vej op mod vækst og håb.</b> Kl. udtrykker behov og handle tendenser forbundet med primære adaptive følelser	Lytte efter, spejle og dvæl ved håb og vækst behov og handle tendenser
<b>5. Værdsættelse.</b> Kl. beskriver eller udtrykker nedsat lidelse og større ro og udtrykker værdsættelse over forbindelsen til terapeuten	Udforsk og støt kl. følelse af forløsning og ro
<b>6. Fuld Forløsning: Positivt self-skema forandring.</b> Kl. udtrykker følelse af selvet som helt, acceptabelt og dueligt	Udforsk og støt forandringer i selv-skema

(Elliott, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

# Opgave forløsningsmodel for generel empatisk udforskning af problem-relevant oplevelse

Numrene svarer til opgave forløsningsstadier

(Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004)





# 3. Fordybelse

- **a. Vende opmærksomhed**

- Jeg tænker på, hvordan det føles inden i?
- Hvor er *du* henne i alt det der sker? Og du følte også en fornemmelse i kroppen?

- **c. Afsøge kant af oplevelse**

- Så den del der ikke er helt klar for dig er ...
- Og der er ligesom du begynder at se, at du i det øjeblik, nærmest er vred.
- Du kan helt sætte fingeren på det, men det er følelse af energi i maven. Fanger det noget af det?

- **b. Genopleve**

- Kan du huske et bestemt tidspunkt, hvor du havde det sådan?
- Kan du tage mig med den gang? Så der var du ....
- Så du sad der i restauranten, det var lidt, svagt oplyst og ...

- **d. Differentiering**

- Det er svært at sætte ord på. Det er ikke helt "bekymret", det er mere som om noget hakker på mig og siger jeg har glemt et eller vigtigt, men jeg kan ikke huske, hvad det.
- OK, så "vrede" er for stærkt et ord. Det er "utilfreds"?

# 3. Fordybelse

- **e. Uddybe**
- Hvad handler depressionen om?
- ?

# Litteratur

Cornell, A.W. (1996): *The Power of Focusing*. Oakland,CA: New Harbinger

\* Elliot, Watson, Goldman & Greenberg (2004): *Learning Emotion-Focused Therapy*. The Process-Experiential Approach to Change. Washington, DC: APA

Gendlin, Eugen (1981): *Focusing (2<sup>nd</sup> edition)*. N.Y.: Bantam Books (også på dansk)

Greenberg, L.S. (2002): *Emotions Focused Therapy: Cioaching Clients to work thtroug their feelings*. Washington, DC: APA

Greenberg, L.S., Elliot,R. & Lietaer, G. (1994): Research on humanistic and experiential psychotherapies. In A.E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and behavior change* (4th. Edition, pp- 509-539). N.Y.: Wiley

Greenberg, Rice & Elliot (1993): *Facilitating Emotional Change*. The Moment-by-Moment Process. N.Y.: Guilford Press

Greenberg, L.S. & Safran, J.D. (1987): *Emotion in Psychotherapy*. N.Y.: Guliford Press

Greenberg, L.S. & Watson, J. (2003): *Emotions Focused Therapy of Depression*. Washington, DC: APA

\* Anbefalet

# Hjemmesider

[www.emotionfocusedtherapy.org](http://www.emotionfocusedtherapy.org)

[www.process-experiential.org](http://www.process-experiential.org)

[www.experiential-researchers.org](http://www.experiential-researchers.org)

[www.pce-world.org](http://www.pce-world.org)

[www.pccs-books.co.uk](http://www.pccs-books.co.uk)

[www.pfs-online.at](http://www.pfs-online.at)